

令和8年1月 給食献立表 松島中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
お正月								
8	木	年賀状パン		洋風お雑煮 紅白サラダ	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 白玉餅 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ウィンナー かまぼこ マグロチャック油漬缶	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ にんにく トマト コーン トマトジュース だいこん	753 26.5
9	金	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンスー	米 麦 砂糖 でんぶん 油 はるさめ ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 卵	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ にら もやし きゅうり	822 34.5
必勝受験応援食								
13	火	枝豆こんぶごはん		ハンバーグ和風ソース コールスロー かきたま汁	米 砂糖	枝豆 牛乳 スクールハンバーグ たまご かまぼこ	こんぶ たまねぎ にんにく ねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	799 33.5
14	水	麦ごはん		さばのカレー焼き ほうれん草アーモンドあえ さつま汁	米 麦 アーモンド 砂糖 油 さつまいも こんにゃく	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	787 33.8
15	木	中3 合格パン 中1、2 ビスケット パン		さけと大豆クリームシチュー かぼちゃヨーグルトサラダ	食パン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ マーガリン	卵 牛乳 鶏肉 ベーコン 鮭 大豆 ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ きゅうり	886 31.4
16	金	合格勝つおにぎり		じゃがいもそぼろ煮 海草あえ うまかつてん	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 うまかつてん	焼きのり かつお節 牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 海藻サラダ	にんじん いんげん たまねぎ だいこん きゅうり コーン	799 31.6
上天草の味の旅								
19	月	白ごはん		魚ロック 即席漬け白菜 湯島大根のおでん風煮	米 でんぶん 砂糖 パン粉 油 小麦粉 こんにゃく	牛乳 たら 鶏肉 厚揚げ 魚すり身 かつお節 こんぶ さつま揚げ	たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり だいこん	770 30.8
20	火	丸パン		朱次郎のペペロンチーノ ツナサラダ バナナマフィン	丸パン(カット) マーガリン スパゲッティ オリーブ油 砂糖 阿村の小麦粉	牛乳 ベーコン いか ハム ツナ 卵	ブロッコリ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく とうがらし きゅうり キャベツ バナナ	817 32.3
21	水	天草大王親子丼		もやしのごまあえ ぼんかん	米 麦 でんぶん ごま 砂糖 ごま油	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし キャベツ ぼんかん	782 32.2
22	木	梅肉ポークカツサンド		冬野菜コンソメスープ ソファールヨーグルト	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	豚肉 卵 牛乳 ベーコン ソファール(プレーン)	レタス たまねぎ にんじん 白菜 ほうれんそう だいこん	768 31.6
給食記念日メニュー								
23	金	むかしのカレー		白菜りんごサラダ ミルク	米 麦 じゃがいも さといも 砂糖 オリーブ油	ちくわ てんぷら 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草 カリフラワー コーン 白菜 りんご きゅうり	835 26.2
郷土料理の日								
26	月	鯛のぶえんすし		辛子れんこんフライ きゅうりのおかか和え 豆腐のみそ汁	米 砂糖 油 小麦粉	卵 白身魚 牛乳 みそ 豆腐 わかめ あげ かたくちいわし	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ えのきたけ だいこん	783 27.8
27	火	揚げパン		切り干し大根ポトフ ブロッコリサラダ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	黄粉 牛乳 ウィンナー ベーコン ハム	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン 切干大根 ブロッコリー きゅうり	781 28.7
28	水	麦ごはん		寄せ鍋 ゆずあえ ひじきのり佃煮	米 麦 でんぶん しらたき 砂糖 ちゃんぽん麺	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ ちりめん ひじきのり佃煮	しょうが 白菜 にんじん えのきたけ しいたけ だいこん きゅうり キャベツ ゆず果汁	734 29.9
29	木	ミルクパン		みそ煮込みうどん 和風サラダ	ミルクパン 砂糖 うどん麺 油	牛乳 鶏肉 みそ かまぼこ 枝豆 かつおぶし	しょうが 白菜 にんじん ねぎ にんにく きゅうり ほうれん草	808 33.9
30	金	白ごはん		回鍋肉 わかめワタンスープ	米 砂糖 ごま油 でんぶん 油 ワタタン ごま	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ	761 29.7

1月24日は給食記念日です。
今月は2週間「食べて学ぶ」献立になっています。

特集その1 受験応援食

いよいよ中3のみなさんは受験が目前に迫ってきましたね。給食でもみなさんの志望校合格を願って「頭のはたらきがよくなる食材&願かけ」メニューを4日間特集します。これを食べて勉強もラストサポート!!



特集その2 上天草地場産物

私たちの生まれ育った上天草市では、おいしい食べものがたくさんありますね。上天草の農産物、鶏肉、海産物を使って、みなさんの大好きなメニューを取り入れました。4日間の味の旅を楽しみましょう!

19日(月) 大矢野の湯島大根と魚のすり身
20日(火) 阿村の小麦粉と赤唐辛子の朱次郎

21日(水) 姫戸の天草大王
22日(木) 龍ヶ岳の梅肉ポーク



日本で最初の給食

1月24日は、給食記念日です。今津小の最初の給食室ができてから61年が経ちました。23日は、米飯給食が始まった50年前のカレーを再現します。



☆今月の手作り☆
8(木)年賀状パン
13(月)ハンバーグソース
19(月)魚ロック
20(火)バナナマフィン
22(木)梅肉ポークカツ
28(水)寄せ鍋の肉団子

